

山中湖合宿 行程表

8月12日（月）

7:30	JR石川町駅付近集合 マイクロバスにて山中湖へ
12:00	昼食
14:00	練習開始
17:00	練習終了 コート整備 お風呂
18:30	夕食
20:30	ミーティング & ボディケア
21:30	就寝

8月13日（火）

6:30	起床
7:00	朝ヨガ・ウォームアップ
7:30	朝食
9:00	練習開始 コーディネーション
12:00	昼食
14:00	練習開始
17:00	練習終了 コート整備 お風呂
18:30	バーベキューパーティー
20:30	ミーティング & ボディケア
21:30	就寝

8月14日（水）

6:30	起床
7:00	朝ヨガ・ウォームアップ
7:30	朝食
9:00	練習開始 コーディネーション
12:30	昼食
14:30	山中湖を出発
18:00	JR石川町駅付近